

# ひがしっこ食育だより

令和6年 11月  
川口市立新郷東小学校

## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



### いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭(あたま)にのせるという意味があり、身分(みぶん)の高い人(ひと)から物(もの)をもらう際(さい)、頭上(ずじょう)に捧(たか)げて敬意(けいぎ)を表(あらわ)した動作(どうさ)にちなむ言葉(ことば)です。自然(しぜん)の恵(めぐ)み、生き物(いのち)の命(いのち)をもらうことへの感謝(かんしゃ)を表(あらわ)します。



### ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事(しょくじ)を用心(ようじん)するために走り回(はしりまわ)ることを意味(いみ)しており、この食事(しょくじ)が出来上(できあ)がるまでに関わ(かか)った人(ひと)びとへの感謝(かんしゃ)の気持ち(きもち)が込(こ)められています。



食べることは、生き物の命(いのち)をいただき、命(いのち)をつないでいくことです。また、食事(しょくじ)が出来上(できあ)がるまでに、料理(りょうり)を作る人(ひと)をはじめ、農作物(のうさくぶつ)や家畜(かちく)を育てる人(ひと)、魚(いし)をとる人(ひと)、食材(しょくざい)を運ぶ人(ひと)、販売(はんばい)する人(ひと)など、たくさんの人(ひと)が関わ(かか)っています。感謝(かんしゃ)の気持ち(きもち)を忘れ(わす)れずに、心(こころ)を込(こ)めてあいさつし、食事(しょくじ)を大切(たいせつ)にいたしましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂(ごりよ)合わせから、日本(にほん)歯科(しか)医師会(いしかい)が定(さだ)める記念日(きねんび)です。健康(けんこう)な歯(は)を保(たも)つには、食事(しょくじ)やおやつ(おやつ)は時間(じかん)を決(き)めてとるよう(よう)にし、食(た)べたら歯(は)をみ(み)がくことが大切(たいせつ)です。また、食(た)べるときによくかむ(かむ)ようにすると、だ液(たぎ)がたくさん出(で)て、むし歯(むしは)や歯(は)周(しゅう)病(びょう)を防(ふ)ぐだけでなく、以下(いかに)の効(き)果(こ)が期(き)待(たい)できます。

### よくかんで食べると、こんな効(き)果(こ)が期(き)待(たい)できます!

<p>食べ過ぎ(たべすぎ)を防(ふ)ぎ、肥満(ひまん)を予防(よぼう)する</p>	<p>消化(しょうか)を助け、栄養(えいよう)の吸収(きゅうしゅう)がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚(あじ)が発達(はつたつ)する</p>	<p>脳(のう)が活性化(かつせい)し、集中力(しゅうちゅうりょく)が高まる</p>
---	---	----------------------------------	--

# 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域(ちいき)で生産(せいさん)された農林水産物(のうりんすいさんぶつ)を、その地域(ちいき)で消費(しょうひ)する取組(とりぐみ)です。学校給食(がっこうきゅうしょく)では、地域(ちいき)でとれた「地場産物(じばさんぶつ)」を活用(かつよう)することで、地域(ちいき)の産業(さんぎょう)や食文化(しょくぶんか)への理解(りかい)を深(ふか)め、地域(ちいき)への愛着(あいじゃく)を育(はぐ)むとともに、環境問題(かんきょうもんだい)や食料自給率(しょくじょうりつ)といった課題(かだい)について目(め)を向(む)ける機会(きかい)にしたいと考(かんが)えています。

## 地産地消の良さととは?

<p>新鮮(しんせん)な旬(しゅん)の味覚(あじ)を味わ(あじ)うことができる</p>	<p>作(つく)っている人(ひと)の顔(かお)がわかり、安心感(あんしんかん)が得(え)られる</p>	<p>地域内(ちいきない)で資金(しきん)が還元(かんげん)され、地域経済(ちいきけいぎ)の活性化(かつせい)につながる</p>
<p>農業(のうぎょう)が活性化(かつせい)することで農地(のうち)が保(ほ)全(ぜん)され、景観(けいかん)の維持(いじ)や洪水(こうすい)の防止(ぼうし)につながる</p>	<p>運(はこ)ぶ距離(きょり)が短(みじ)くなり、エネルギーやCO2排出量(しーおーとーはいしゅつりょう)が削減(さくげん)でき、環境(かんきょう)に優(やさ)しい</p>	<p>ESD(エスディー)の達成(たっせい)に貢献(こうけん)できる</p>

## 学校給食に地場産物を活用する効果

<p>地域(ちいき)の産業(さんぎょう)や食文化(しょくぶんか)への理解(りかい)を深(ふか)めることができる</p>	<p>食料(しょくりょう)の生産(せいさん)、流通(りゅうつう)に関わ(かか)る人(ひと)びとに対する感謝(かんしゃ)の気持ち(きもち)を育(はぐ)むことができる</p>	<p>学校(がっこう)と地域(ちいき)との連携(れんけい)・協力(きょうりやく)関係を構築(こうけん)することが</p>
---	---	--

## 食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?

直売所(ちやくばいじょ)や道の駅(みちのえき)、スーパーマーケット活用(かつよう)しましょう。自分(じぶん)が応援(おうえん)したい地域(ちいき)や被災地(ひさいち)の産品(さんびん)を選ぶこと(えら)は、その産地(さんち)の生産者(せいさんしゃ)を応援(おうえん)することにつながります。

